



ダイコンの葉は、漬物、ごまあえ、炒め物として利用されます。間引きした葉も利用できますが、葉を食べることを目的に栽培をします。

【栽培時期】 ダイコンの生育適温は 20℃くらいで、秋まき(9月)が最も作りやすい季節です。しかし、葉ダイコンは生育期間が短いので、冬の11～2月を除き、いつでも種まきができ、1、2カ月で収穫となります。

【品種】 ダイコンの品種はたくさんありますが、葉の品質が良く、表面に毛が少なく、柔らかい品種が葉ダイコンに適しています。専用品種には「葉大臣」(サカタのタネ)、「ハットリくん」(タキイ種苗)、「美菜」(ヴィルモランみかど)などがありますが、青首ダイコンの各品種や地方品種の「方領」「亀戸」も葉ダイコンに使えます。

【畑の準備】 種まきの2週間前までに1平方メートルあたり苦土石灰 200gをまき、よく耕し酸度を矯正しておきます。1週間前までに化成肥料(NPK各成分10%) 100g程度と堆肥 1kgを施し、土とよく混ぜておきます(図1)。その後、幅90cmの栽培床を作ります。

【種まき】 栽培床の長辺方向と直角に、20cm

防虫ネットで虫害を回避

間隔に約1cmの厚さの板を使って、土を押しつけてまき溝を作ります(図2)。ここに1、2cm間隔に種をまき、種が隠れる程度に薄く土をかけます。発芽まで十分に灌水します。種まき後は、不織布のべたがけをして、幼苗を保護するとよいでしょう(図3)。

【間引き】 発芽後3回に分けて間引きます。1回目は本葉が開く頃、株間が1cm程度となるように成長の遅れた株、密になっている株を抜き取ります。2回目は本葉3枚の頃、株間を3cm程度にします。3回目に最終株間を5、6cmに間引きます(図4)。

【灌水】 畑が極端に乾いていたら、水を株元にたっぷり与えましょう。

【害虫防除】 小さい葉の食害は後になって目立ってきますので、種まき後すぐに、不織布のべたがけ、または網目の細かい防虫ネットでトンネル状に被覆して害虫の侵入を防ぎます。農薬では、アオムシ、コナガにはBT剤(トアロー水剤CTなど)で防除します。

【収穫】 草丈が20～25cmになったら、根を付けて抜き取ります(図5)。

栽培カレンダー

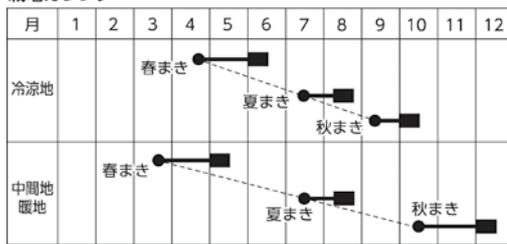


図1 畑の準備



図2 種まき

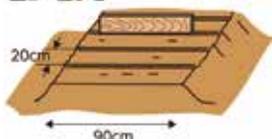


図3 幼苗の保護



図4 間引き

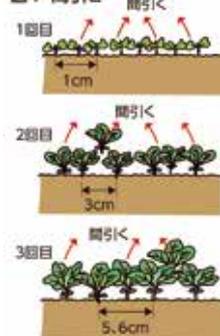
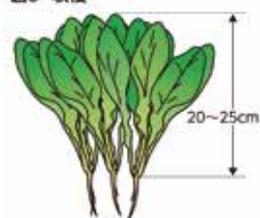


図5 収穫



※関東南部以西の平坦地を基準に記事を作成しています。

かんたんRecipe



葉大根となめこのおろしあえ

- ニンジン(3cm)は3cmの長さの千切りにし、葉ダイコンは3cm幅に切ります
- 鍋にお湯を沸かし塩少々を入れ、ニンジンとナメコを2分程ゆで、さらに葉ダイコンをさっとゆでてざるに取り冷ます
- ダイコンは皮をむき、おろして、水気を軽く絞る
- ②と③とAを混ぜ合わせ、盛り付ける

〈材料〉 作りやすい材料

- 葉ダイコン …… 300g
- ナメコ …… 1袋
- ニンジン …… 30g
- ダイコン …… 100g
- しょうゆ …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- 酢 …… 大さじ1
- ごま油 …… 小さじ1
- 白だし …… 小さじ1
- 塩 …… 少々



野菜ソムリエプロ 木村 千恵美さん



豆知識 葉ダイコンは抗酸化作用を持つβ-カロテンをたくさん含んでいて活性酸素を抑制し、体内の不飽和脂肪酸の酸化を防ぐ効果があります。また、ビタミンCやビタミンK、葉酸、カルシウムも多く含み、妊婦の方にもお勧めです。β-カロテンの吸収には油と調理するのがよくビタミンCが熱に弱いので手早く調理しましょう。

【一口メモ】

- 冷たいうどんにつゆをかけるため、つゆは十分温めてください。
- お好みにミョウガをネギなどに変えてもよいです。



こしえる母さんの
大地の恵み de
ワッキング



千厩町小梨
三浦 由利子さん



きりおぎ (手打ちうどん)

- ① 小麦粉をふるいにかけて、大きめのボウルに入れる
- ② 別の容器に水に塩を入れてよくかき混ぜて溶かす
- ③ ①の小麦粉の中心にくぼみを付けて②の塩水を注ぎ菜箸でよくかき混ぜる。手で体重をかけながら練り、ひとまとめにし、大きめのビニール袋に入れて冷蔵庫で2～3時間ねかせる
- ④ ③の生地を取り出し、打ち粉をしながら麺棒で生地を2mmの厚さに伸ばし、打ち粉をしながら三つ折りにして5mm幅に切る
- ⑤ ナスを短冊切りに、ミョウガは千切り、油麩を1cm幅の輪切りにする
- ⑥ 鍋に濃縮つゆ、水、ナスを入れて中火で煮る。沸騰したら弱火にし、ナスが柔らかくなったら油麩を入れ煮立たせ、ミョウガを入れる
- ⑦ ④をたっぷりの湯で7～10分ゆでる。ゆで上がったら冷水で締めざるに上げ、丼に盛り付け⑥のつゆをかける

■材料 5人分

- 小麦粉 …………… 500g
- 塩 …………… 15g
- 水 …………… 230ml
- 小麦粉(打ち粉用) …… 適量
- ナス …………… 3本
- 油麩 …………… 3本
- ミョウガ …………… 5個
- Aコープ3倍濃縮つゆ … 250ml
- 水(つゆ作成分) …… 1500ml



焼肉 八つ花

住所 平泉町平泉字鈴沢 97-1
電話 0191-46-4074
営業時間 17:00～21:00 (ラストオーダー)
定休日 不定休



八つ花セット (3～4人分) 5000円 (税込)



【お店から一言】

焼肉をメインにお酒にも合う料理を提供しています。肉は県産を使用し、米や野菜は自家産を使用しています。肉に添える野菜は季節によって旬の物を、焼肉用つけだれは自家産ニンニクを使ったオリジナルです。宴会も承っていますので、ぜひ、お越しください。

